Prevention Matters

Los Angeles County Department of Health Services
Office of Women's Health
1-800-793-8090
www.ladhs.org/owh

En los Estados Unidos la enfermedad cardíaca es la causa número uno de muerte en la mujer. Ciertos tipos de conducta y circunstancias pueden aumentar sus probabilidades de contraer una enfermedad cardíaca o empeorarla una vez que comienza.

Al responder a las siguientes preguntas, usted puede obtener una idea de cuál es su riesgo de contraer esta enfermedad y qué medidas puede adoptar para mejorar su estado de salud.

1. **Edad.** ¿Ha entrado a la menopausia o tiene más de 55 años de edad?
❑ Sí ❑ No
Su riesgo de contraer una enfermedad cardíaca se acentúa a medida que avanza en años, especialmente si ha entrado a la menopausia o tiene más de 55 años de edad.

2. **Antecedentes familiares.** ¿Se diagnosticó una enfermedad cardíaca a su padre o algún hermano suyo antes de los 55 años de edad, o a su madre o alguna hermana suya, antes de los 65?
❑ Sí ❑ No
Los antecedentes familiares de enfermedades cardíacas están íntimamente relacionados con su riesgo de contraerlas.

3. **Fumar cigarrillos.** ¿Fuma?
❑ Sí ❑ No
Si fuma, corre mayor riesgo de contraer una enfermedad cardíaca. Un solo cigarrillo por día puede aumentar su riesgo, aunque cuanto más fume por día, mayor será el peligro que corra.

Si deja de fumar, su riesgo de contraer una enfermedad cardíaca puede reducirse en el transcurso de un año.

4. **Diabetes.** ¿Algún médico le dijo que tiene diabetes?
❑ Sí ❑ No
La diabetes, un exceso de azúcar en la sangre, puede aumentar su riesgo de contraer una enfermedad cardíaca, ceguera, accidente cerebrovascular e insuficiencia renal.

A veces, la diabetes puede presentarse sin síntomas. Sin embargo, si tiene una sed exagerada, pierde peso y orina con frecuencia, es probable que esté sufriendo los síntomas de la diabetes. Consulte con su médico para determinar si debe hacerse un análisis para determinar cuál es su nivel de azúcar en sangre. Una dieta sana, la actividad física y las medicaciones pueden contribuir en la prevención o tratamiento de la diabetes.

5. **Hipertensión (presión arterial elevada).** ¿Algún médico le dijo que tiene alta la presión?
❑ Sí ❑ No
Mi presión arterial es:_____ /_____

La alta presión en las arterias puede causar daños en las paredes de las arterias y el corazón. Una presión arterial inferior a 120/80 se considera normal. Pida a su médico que le tome la presión. Es importante saber si la tiene alta. Una dieta sana, la actividad física y las medicaciones pueden ayudar en el tratamiento o la prevención de la hipertensión o para demorar el desarrollo de una enfermedad cardíaca y su consecuente problemática.

6. **Altos niveles de colesterol.** ¿Algún médico le dijo que tiene alto el colesterol?
❑ Sí ❑ No
Mis niveles de colesterol son:
Colesterol total _____
LDL (colesterol malo) _____
HDL (colesterol bueno) _____

Un exceso de colesterol, una sustancia cerosa presente en la sangre, puede tapar las arterias y provocar una enfermedad cardíaca. Consulte con su médico si necesita hacerse un análisis de sangre para determinar el nivel de colesterol y si sus niveles de colesterol son saludables para usted. Una dieta sana, la actividad física y las medicaciones pueden ayudar a prevenir o tratar los altos niveles de colesterol.

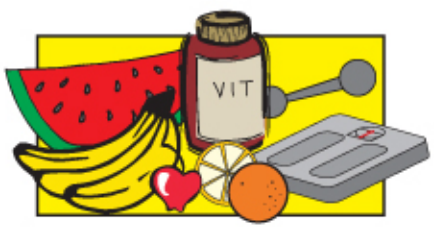
Si marcó "sí" en cualquiera de las seis preguntas anteriores, puede estar en riesgo de contraer una enfermedad cardíaca. La buena noticia es que puede ayudar a prevenirla implementando algunos cambios sanos en su estilo de vida. **Si quiere prevenir esta enfermedad, puede:**

1. **Ser una persona activa.** La actividad física moderada puede ayudar a reducir su riesgo de contraer una enfermedad cardíaca, sufrir de hipertensión, diabetes, obesidad y osteoporosis. Una actividad tan breve como de 10 minutos, tres veces por día, casi todos los días puede resultar beneficiosa. Camine, baile o haga cualquier otra actividad física que disfrute.

2. **Aliméntese con inteligencia.** Evite las comidas con alto contenido de grasa y sal y coma muchas frutas, verduras y productos de grano entero, ricos en fibras dietarias. Una dieta y un peso saludables pueden reducir sus posibilidades de contraer una enfermedad cardíaca, un derrame cerebral, diabetes y muchos tipos de cáncer.

3. **Deje de fumar.** El fumar es la causa principal de muerte prevenible en los Estados Unidos y el principal factor de riesgo en la enfermedad cardíaca. Si usted fuma, hable con su médico sobre cómo dejar.

4. **Contrólese.** Consulte con su médico sobre posibles análisis, chequeos, medicaciones y otras medidas que puede adoptar para mejorar su salud. Los chequeos regulares pueden ayudar a prevenir la enfermedad o detectarla en forma precoz. Cuando de su salud se trate, nunca se avergüence por preguntar.

Prevention Matters!

[¡La prevención es importante!]